

月	火	水	木	金
2日  振替休業日	3日 794 kcal ・ごはん ・鶏肉のごまみそ焼き(2個) ・小松菜の煮びたし ・豆腐のみそ汁	4日 777 kcal ・ごはん ・さばの塩焼き ・きんぴらごぼう ・油揚げのみそ汁	5日 665 kcal ・五目うどん ・こんにゃくサラダ ・シークワースーパルト NEW	6日 772 kcal ・ごはん ・野菜ぎょうざ(2個) ・ホイコーロー ・にらたまスープ
 歯と口の健康週間 				
9日 722 kcal ・わかめごはん ・厚焼き玉子 ・筑前煮 ・えのきのみそ汁	10日 774 kcal ・かみかみ豚丼 ・ごま中華スープ ・歯と口の健康週間ゼリー	11日 838 kcal ・ハヤシライス ・ブロッコリーサラダ	12日 771 kcal ・セルフカツバーガー 丸パン(切れ目入り) チキンカツ サラダ・タルタルソース ・ABCスープ NEW	13日 721 kcal ・ごはん ・いわしの生姜煮 ・茎わかめの炒り煮 ・しめじのみそ汁
 歯と口の健康週間 				
16日 754 kcal ・ごはん ・シュウマイ(2個) ・豚こまブルコギ ・ワンタンスープ	17日 767 kcal ・ごはん ・つくね(2個) ・高野豆腐の炒め物 ・じゃがいものみそ汁	18日 791 kcal ・ごはん ・サバのみそ煮 ・切り干し大根の炒り煮 ・小松菜のみそ汁	19日 779 kcal ・スパゲッティミートソース ・アスパラごまサラダ ・メロンクリーム ソーダ風ゼリー NEW	20日 964 kcal ・カツカレー ・フルーツゼリーポンチ 総体応援献立
23日  振替休業日	24日  振替休業日	25日 753 kcal ・ごはん ・赤魚の竜田揚げ ・塩昆布和え ・麩のみそ汁	26日 736 kcal ・コッペパン ・キャラメルクリーム ・肉団子(ケチャップ味)(2個) ・えだまめサラダ ・レタスのスープ	27日 775 kcal ・スタミナ丼 ・キャベツのみそ汁 ・オレンジゼリー
30日 815 kcal ・ごはん ・アジフライ ・バックソース ・元気サラダ ・豚汁	 まとめしき えだまめってどんな野菜？ えだまめは、大豆を若いうちに収穫したものです。枝つきのまま売られたり、ゆでたりしたことから、その名がついたといわれています。"畑の肉"といわれる大豆と同じようにたんばく質がたくさん含まれています。  26日の給食に登場！ レタスは加熱してもおいしい！ 日本では生で食べることが多いレタスですが、鍋物や炒め物、給食で提供しているようなスープなどにしてもおいしく食べられます。また、加熱するとかさが減ってたくさん量を食べられます。			



歯と口の健康週間



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題してみてください。

カルシウムが多い食べ物

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したりする働きがあります。牛乳、小魚、大豆製品、海藻、青菜やごまなどにたくさん含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。カルシウムをしっかりとることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を予防できる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりまわす。



★よくかむことの効果★ よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。

- ①よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。
 - ②あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
 - ③よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。
 - ④かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。



かみごたえのある食べ物を食べよう！



昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が

かみごたえのある食べ物



減ってきています。菌と口の健康週間中の給食には、こんにゃくやたけのこ、ごぼう、大豆など、かみごたえのある食材がたくさん登場します。かみごたえのある食材を使った料理は赤字にしているので、この機会によくかんで食べることを意識してください。

？手洗いクイズ？

問題. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい。



② × ③。アルコニ消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコニ消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコニ消毒をあわせて行うとより効果的です。そして、手洗いの後は必ず清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょ。